



令和8年5月29日(金)
豊島区立目白小学校



お家の方と一緒に読みましょう!

❖梅雨入り間近になりました❖

5月の後半は、気温が上がったと思ったら急に雨が降ってくるなど不安定な天気の日が多くありましたが、気候の変動に負けず、健康に過ごすことはできたでしょうか。6月は梅雨入り間近で、湿度が高く細菌が繁殖しやすい季節です。基本の手洗いははじめとして、食事前の身の回りの整理・整頓など、いつも以上に衛生を心掛けることが大切です。

TOPIC!!

6月は食育月間!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」はとても大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみてください。

～入梅いわしとは～

入梅とは「梅の実が熟し梅雨に入る」という意味があります。今年の入梅の日は6月11日です。6月11日の献立はいわしのかば焼き丼です。この時期のいわしは「入梅いわし」と言われていて産卵前で脂が一番乗っていてとても美味しいです。この時期でしか味わえない旬の食材をおいしく食べてもらえたら嬉しいです。

歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保つためには歯磨きだけでなく、歯が丈夫になるような食べ物を食べることも重要です。この期間に給食ではよく噛むことができるメニューを出しています。

- ★セサミトースト
- ★いかの八丈レモン揚げ
- ★じゃこサラダ
- ★ししゃもチーズフライ
- ★噛む神サラダ

先月分(5月分)食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち) 牛乳集乳エリア…千葉県 豚肉…茨城県・群馬県 とり肉…岩手県 人参…徳島県
小松菜…東京都 かぶ…東京都 ネギ…茨城県 ごぼう…青森県 じゃがいも…北海道・沖縄県 玉葱…北海道 生姜…高知県
いんげん…茨城県・沖縄県 ほうれん草…群馬県 きょうり…群馬県・埼玉県 もやし…栃木県 きゃべつ…愛知県・茨城県
パセリ…茨城県 セロリ…茨城県 大根…千葉県 空豆…千葉県 にんにく…青森県 白菜…茨城県 しめじ…長野県
えのき…長野県 なめこ…山形県 青梗菜…茨城県 ピーマン…茨城県 にら…茨城県 アスパラガス…佐賀県
甘夏…熊本県 河内晩柑…愛媛県

給食の時間より

5月8日に、1年生が空豆のさやむきを行いました。事前に「そらまめくん」の絵本を読んでいたためか、むいた瞬間「そらまめくんだ!!」と嬉しそうに、さやから空豆を取り出していました。また、さやの中を指でなでながら「ふわふわしてる。」と触感を確かめていました。給食の時間には、自分たちがむいた空豆を味わって食べていました。

